

ЕФИКАСНОСТА НА ПРОЦЕСОТ НА УЧЕЊЕ НА ТЕЛЕСНИТЕ ДВИЖЕЊА ВО ЗАВИСНОСТ ОД ПРИМЕНАТА НА ДИДАКТИЧКИОТ ПРИНЦИП НА СИСТЕМАТИЧНОСТ И ПОСТАПНОСТ

Билјана Попеска - Митевска, Орце Митевски

Факултет за физичка култура - Скопје

13/2007

АПСТРАКТ

Принципот на систематичност и постапност во колку се примени во процесот на учење и се совладуваат движењата според нивната причинско - последичната поврзаност од почетната до завршната фаза, техниката на движењата ќе се совлада на повисоко ниво и таквите знаења ќе имат поголема примена во практиката, односно ќе се постигнат резултати на повисоко ниво.

APPLICATION OF THE DIDACTIC PRINCIPLE OF SYSTEMATIC AND SUCCESSIVENESS IN THE LEARNING AND IMPROVING PROCESS OF BODY MOVEMENTS

ABSTRACT

In many sports disciplines, teachers and coaches use many different exercises in the learning process of body movements, without taking care for the structure of elements that should be overcome, the order of their use and connections between the elements. The aim of the learning process is to overcome as many elements and movements as possible for a shorter time. To realize this aim, we use the knowledge from theory and practice of kinesiology and other close disciplines. Didactics (pedagogy) as an object of interests and researches has the didactic principles and methods used in the learning process, equally for verbal and motoric knowledge's.

The didactic principle of systematic and successiveness has its practical use in physical education but without clearly determined aim. For effective use of this principle in the learning process of body movements is necessary to adapt this principle for the needs of physical education.

ВОВЕД

Во многу спортски дисциплини наставниците и тренерите во процесот на учење на телесните движења применуваат поголем број на предвежби со различен редослед и при тоа не се почитува причинско последичната поврзаност меѓу движењата. Целта на процесот на учење денеска се менува, односно за пократко време треба да се совлада поголем број на движења и елементи. За остварување на таа цел, се применуваат нови сознанија од практиката, од науката во физичката култура и од другите сродни научни дисциплини.

Педагогijата како наука покрај другото ги проучува дидактичките принципи и методи кои се применуваат во процесот на учење, односно во процесот на стекнување на вербални и моторни знаења. Принципот на систематичност и постапност има практична примена во физичката култура но без јасно одредена цел. За свесна и целисходна примена на овој принцип во процесот на учење на телесните движења потребно е овој принцип да се дефинира и прилагоди на потребите во физичката култура.

Дефинирање на принципот на систематичност и постапност

Принципот на систематичност и постапност го дефинирале повеќе автори кои се занимаваат со Педагогijата како наука.

Според авторот Вилотијевиќ (2000)¹ Воспитно - образовната работа во училиштата се одвива по одреден систем со причинско - последична поврзаност на елементите кои се изучуваат во единствена складна целина. Уредувањето на било која активност во единствен и целосен систем овозможува ефикасно функционирање и дава оптимални резултати. Колку е активната посложена, дотолку повеќе се бара таа активност однатре да е структурирана и да се заснова на одредени системи. Во сложените активности спаѓа образовната работа, каде знаењето е сложен систем на научени факти кои треба да се усвојат и релативно трајно задржат во свеста на учениците.

¹ Vilotiević. M.: Didaktika, Naučna Knjiga, Beograd, 2000.

Принципот на систематичност и постапност подразбира организација и остварување на наставниот процес со кој учениците стекнуваат знаења поврзани во логичен систем на научни факти, поими, заклучоци и закони. Фрагментарното знаење вна деловиг кое не е всместеног во поширок систем на знаења не е право знаење. Ученикот во воспитно - образовниот процес создава многу податоци и факти. Доколку овие податоци не се логички средени тие тешко се паметат и усвојуваат, доколку се запаметат тешко се користат и применуваат, бидејќи за нивна примена е потребна причина и последица, а тоа е невозможно кај логички несредените податоци. Затоа пред наставникот се поставува барање наставните содржини кои учениците треба да ги усвојат да бидат логички структурирани. Ученикот ќе стекне трајни знаења ако ги усвојува како дел од поширока логичка структура (спортска дисциплина) од која се земени наставните содржини.

Суштината на принципот на систематичност е во издвојувањето содржински елементи околу кои ќе се концентрираат останатите содржини. Овие содржинско логички упоришта (суштински движења) ја сочинуваат логичко создајната и дидактичката структура на материјалот.

Во примената на принципот на систематичност и постапност мора да се има во вид логичката структура на движењата од таа спортска дисциплина. Таа логичка структура не може целосно да се поклопува со структурата на наставните содржини, бидејќи задачата на наставата не е учениците целосно и совршено да ги совладат движењата од таа спортска дисциплина. Наставното градиво кое треба да се совлада дидактички да се обликува со почитување на основните научни законитости и се адаптира на создајните и моторните можности на учениците. Согласно овој принцип содржините се бираат према можностите на учениците и се распоредуваат по логички ред. Новите знаења се надоградуваат на старите претходно усвоени знаења и тие се поврзуваат во логичка целина. При реализацијата на вака структурираниот материјал треба да се издвои она што е суштинско и учениците постепено да се оспособат сами критички да ги анализираат движењата и да ги издвојуваат битните од помалку битните работи.

Остварувањето на принципот на систематичност започнува со изработка на годишно тематско планирање и оперативно - месечно или неделно планирање на работата. Понатаму, поконкретно се разработува со

подготовката за час и се остварува во етапите на обработка на новото наставно градиво, при утврдување, повторување и систематизирање на наставните содржини.

Систематичноста треба да се оствари и во рамките на распоредот на наставните содржини (микро план), односно во обработка на секоја наставна целина и тема. Тоа значи разложување на наставната тема на наставни единици, почитувајќи го внатрешниот логички распоред на содржините, поврзување на новото градиво со претходно научените и обработени содржини почитувајќи ги возрасните можности на учениците. При обработка на нова тема наставникот треба да провери колку учениците го совладале претходното градиво. До колку постојат празнини тие мора да се отстранат. Без тоа нема систематичност.

Услов учениците да ја усвојат логичната структура на наставните содржини е да имаат основа вкостург на обработена наставна целина. Затоа е битно да се посочи што во некоја содржина е главно, а што споредно во структурата на телесните вежби, односно кои движења се важни за успешна изведба и без кои вежбата неможе да се совлада. Додека во рамките на определена спортска дисциплина да се каже кои движења и елементи мора да се совладат за да може да се совладат посложените движења и елементи од таа спортска дисциплина.

Учениците ќе го усвојуваат сложениот систем на знаења во целина придржувајќи се на принципот на *последователност*. Со помош на наставникот учениците чекор по чекор постепено ќе ги усвојат знаењата и ќе се оспособуваат самостојно новите знаења да ги поврзуваат со претходните.

Систематичноста и постапноста се меѓусебно поврзани и условени. Принципот на систематичност произлегува од логичката структура на материјалот на одделни наставни предмети. Овој принцип понатаму се остварува во корелација со принципот на постапност кој во наставната пракса го вовел и образложил Коменски во 17 век. Тој ги разработил правилата за примена на овој принцип во наставата:

- од блиско кон далечно;
- од лесно кон тешко;
- од познато кон непознато;
- од просто кон сложено.²

² Vilotiević. M.: Didaktika, Naučna Knjiga, Beograd, 2000.

Според Ѓорѓевиќ и Поткоњак (1988)³ барањето за систематичност во наставата го воведува Коменски правејќи аналогија меѓу природата и наставата, укажувајќи дека во наставата се е поврзано едно со другог. Под систематичност во наставата се подразбира: јасно расчленување на целите кои треба да се остварат и издвојување на она што е битно. Систематичност се постигнува ако сите делови во наставното градиво се поврзани со основна идеја со која треба да се открие, воочи и потврди суштината.

Според ова принципот на систематичност во наставата бара усвојување на наставното градиво дел по дел, постапно по одреден редослед каде секој елемент - движење е поврзано со следното движење.

Примена на принципот на систематичност и постапност во физичкото образование

Во колку дефинираниот принцип го применуваме во процесот на учење на телесните движења тогаш движењата треба да се учат парцијално (сегментарно) според одреден редослед. Во практиката се применуваат предвежби за учење на поедини движења, меѓутоа тие се применуваат со различен редослед. Со еден збор систематичност и постапност се во наставата се применува со исти или различни предвежби, непочитувајќи ги правилата на постапност и логичкиот редослед на движењата.

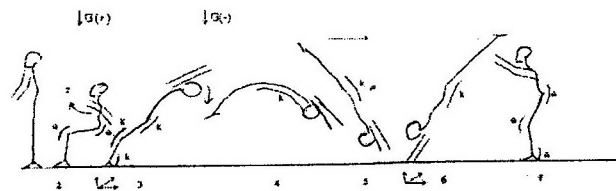
Според авторот Митевски (2007)⁴ Техничката изведба на гимнастичките елементи условно е поделена на 3 фази (слика 1):

1.фаза. Од почетна пасивна положба се изведуваат подготвителни движења до активна почетна положба (слика 1, положба 1 и 2).

2.фаза. Извршна фаза каде се изведуваат движења од активна почетна положба до почетокот на завршната положба (положба од 3 до 6).

3.фаза. Завршна фаза (положба 7).

ПРЕМЕТ (префрлување) НА ЗАД



А. Понгитивен фактор и поткожно место титано (-)
М. Координира, фронтална, флексибилност и експлозивна сила (+)

Слика 1

Наведените фази овозможуваат правилен избор на предвежби имајќи ја во предвид структурата на техничката изведба и нивна примена по логички редослед.

Изборот на движењата на предвежбите може да се извршува од секоја фаза одвоено. Кога ќе се определат предвежбите за совладување на движењата во секоја фаза се поставува прашањето по кој редослед тие да се применат. Во колку станива збор за адекватен избор на предвежби, техниката ќе се совлада на пониско ниво, за подолго време во колку движењата не се совладуваат по логички редослед (причинско - последичен).

Во прилог на побрз и ефикасен процес на учење и усовршување на движењата (елементите) учењето на поедини сегменти од техничката изведба треба да започне по следниот редослед кои произлегува од условната поделба на техничката изведба: совладување на почетната пасивна положба, потоа совладување на подготвителните движења, до заземање на активна почетна положба, совладување на извршните движења, а потоа се совладуваа завршната положба. За определени елементи каде завршната положба е со доскокнување и при тоа тесно е поврзана со извршната фаза, пред започнување на предвежбите од извршната фаза да се совладуваат движењата од завршната фаза (доскокнување), а потоа овие две фази да се совладуваат истовремено. Движењата по наведениот редослед се логички и причински поврзани и предходно совладаната фаза овозможува успешно изведување на наредната фаза (без добро заземена почетна положба не може добро и правилно да се изведе извршните движења, а неправолно изведени извршни

³ Gorgević, J.; Potkonjak, N.: Pedagogija, Naučna knjiga, Beograd, 1988.

⁴ Митевски, О.: Методика на гимнастички елементи. Јофи - кен. Скопје. 2007

движења не обезбедуваат сигурна завршна положба (доскок).

Наведената условеност (логична поврзаност) на движењата е тесно поврзана и зависна од синхронизираноста на нервно-мускулната активност на мускулите кои учествуваат во потребните движења (агонисти, антагонисти, синергисти). Ова поврзаност не само што има влијание во процесот на учење на поедини движења значајно влијае има и во процесот на усовршување кој започнува со совладување на движењата од првата предвежба.

Во колку совладување на движењата е со друг редослед, нервно мускулната синхронизираност се нарушува. На пример при совладување на техниката на прекопит напред на прескок на ниска справа ако прво се совладува предвежба за премин на телото преку коњ или преку шветски сандук со цел да се совладат извршните движења и движењата при доскокот, а потоа започнуваме да го совладуваме залетот и одразот од даската тогаш парцијално ги совладуваме извршните и завршните движења на определено ниво. Потоа со друга предвежба го совладуваме залетот и одразот, а потоа со наредната предвежба ги поврзуваме залетот и одразот со преминот на телото преку справата. Кога започнуваме со поврзување на научените движења во една целина, мускулите агонисти ја менуваат својата положба и со друго оптеретување го изведуваат движењето, за разлика од оптоварувањето кога предвежбите се изведуваат одвоено. Сето тоа доведува до менување на насоката на отварање со нозете со што се менува брзината, интензитетот, траењето и други елементи од структурата на правилната техничка изведба. Така нарушената структура на техниката изведба го оневозможува изведувањето на движењата на исти начин како што се совладани при изведување на секоја предвежба посебно. На овој начин иако се совладани парцијално движењата од техниката изведба, целосната изведба неможе да биде на повисоко техничко ниво

заради нервно - мускулната неусогласеноста при поврзување на научените движења. Секоја промена на секој елемент од структурата на техниката изведба во било која фаза од изведбата доведува до промени во наредната фаза. Значи секое предходно лошо изведено движење создава услови за изведување на наредно неправилно движење и обратно. Промените на движењата во било која фаза од техниката изведба доведува до процес на учење на ново движење кое е идентично со предходното, но тоа се изведува на различно техничко ниво.

Кога зборуваме за нови движења мислиме на оние движења кој сме ги научиле да ги изведуваме во едни услови, а потоа со направена една грешка ги изведуваме движењата во други услови, односно со поголема или помала инерција, оптеретување, брзина итн. Сето тоа доведува до изведување на ново движење идентично со старото но се разликува во повеќе елементи од структурата на предходното научно парцијално движење.

За да биде процесот на учење ефикасен, препорачуваме принципот на систематичност и постапност да се применува по предложениот редослед, односно да се совладуваат движењата според нивната причинско - последичната поврзаност од почетната до завршната фаза.

ЛИТЕРАТУРА

- Vilotiević, M. (2000). Didaktika, Naučna Knjiga, Beograd.
- Gorgevi, J., Potkonjak, N. (1988). Pedagogija, Naučna knjiga, Beograd.
- Kalish, S. Fitness za djecu, praktični savjetnik za roditelje. Gopal. Zagreb.
- Митевски, О. (2007). Методика на гимнастички елементи. Јофи – скен. Скопје.
- Findak, V. (1979). Tjelesni odgoj u osnovnoj školi, Školska knjiga, Zagreb.
- Шкарик, О. (2004). Развојна психологија. Филозовски факултет.